

## De wereld is dol op het Nederlandse ‘niksen’, maar doen we dat wel?



(1) Ineens is er wereldwijd belangstelling voor het fenomeen ‘niksen’. In Nederland zijn we, als we internationale media moeten geloven, 5 massaal aan het niks: lekker naar opdrogende verf kijken, uit het raam staren of uren in een warm bad dobberen. Herkenbaar? Niet echt. Maar toch zouden we het vaker moeten 10 doen.

(2) Na het Deense ‘hygge’ (knusheid), het Zweedse ‘lagom’ (volgende is goed genoeg) en ‘friluftsliv’ (buitenleven) en het Japanse ‘ikagai’ 15 (reden van bestaan) zijn de Amerikanen op een nieuw fenomeen gestuit: het Nederlandse ‘niksen’.

(3) “Niksen is eigenlijk dat je even geen doel hebt”, stelt Jelle Hermus, 20 auteur van het populaire boek ‘Steeds Leuker’. Volgens de schrijver is het ontzettend belangrijk dat mensen af en toe een lege agenda hebben. Het komt steeds minder 25 voor. “Het is helemaal niet leuk om ‘niks doen’ op Instagram te zetten”, grapt hij cynisch. “Dus voelen vooral jongeren steeds de drang om ‘iets te

ondernemen’. Met als gevolg dat een 30 burn-out op de loer ligt.”

(4) Beter is het om af en toe een vrije dag te nemen zonder enig doel. “Ik doe dat sinds anderhalf jaar en neem me elke keer voor om geen voorop- 35 gezet plan te hebben voor die dag. Dus geen afspraak met mezelf om te tuinieren, stofzuigen of de was te doen. Heerlijk, want dan stel ik mezelf ook niet teleur als ik tot niets 40 kom. Zo kom ik tot rust.”

(5) “We moeten wat beter naar dieren kijken. Zoals katten, die dagenlang in een hangmatje naast de verwarming liggen te soezen. Slim, want zo sparen ze hun energie. Ook chimpan- 45 sees nemen de tijd om in hun nest te rusten. Het is niet alleen ideaal, maar ook nog eens effectief”, legt bioloog Patrick van Veen uit. “We hebben het 50 simpelweg nodig voor het verteren van ons voedsel en voor het herstarten van de hersenen”, aldus Van Veen. “Eten, drinken, ademen én slapen zijn basisbehoeften. Die 55 moeten we in acht nemen, anders gaat het niet goed.”

(6) Nederlanders zijn weliswaar goed in niks, ze schamen zich er ook een beetje voor. “Dus combineren we 60 het vaak met een bezigheid waar weinig hersenactiviteit voor nodig is”, stelt de bioloog. “Er is toch weinig zo rustgevend als op de wc even de sociale media langslopen. Je scrolt, 65 swipet en liket zonder dat je er veel moeite voor moet doen. Dat is ook niks, wat mij betreft.”

(7) Carolien Hamming, stresscoach, raadt niksen vaak aan aan patiënten met burn-outklachten. “Het zit immers helemaal niet in onze calvinistische<sup>1)</sup> volksaard om te luiëren. We worden opgevoed met het idee dat we ons altijd nuttig moeten maken.”

(8) Maar in vergelijking met andere nationaliteiten zijn Nederlanders gezegend met veel eigen uurtjes, blijkt uit een onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau. Per saldo besteden Nederlanders op een dag minder tijd aan verplichtingen, zoals werk of zorg, dan inwoners van andere Europese landen. En een vierdaagse werkweek is hier, in

85 tegenstelling tot andere landen, heel normaal, terwijl we gemiddeld wel vijftientig vakantiedagen per jaar hebben. Amerikanen en Canadezen daarentegen moeten het met een schamele zestien dagen doen.

(9) Nederlands of niet, Hamming pleit wel voor het ‘lekker niksen’. Door de komst van internet en oneindig veel televisiezenders staan we altijd ‘aan’.

95 “Het is goed om ook af en toe helemaal ‘uit’ te staan. Als het je thuis niet lukt, ga je lekker naar een wellnessoord. Laat je masseren en nip aan je theetje. Dan kun je pas echt goed niksen.”

*naar een artikel van Renske Baars,  
Algemeen Dagblad, 26 januari 2018*

noot 1 calvinistisch: hardwerkend en sober